

برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى طلاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. ماهر فاضل ، أ.د. نوفل الحياي، أ.م.د. عثمان عدنان البياتي

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Othman_ad@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى:

- الكشف عن تأثير برنامج مقترح للتدريب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث, وتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الرابعة للموسم الدراسي (2018-2019) البالغ عددهم (129) طالباً, وقد تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (14) طالباً, وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (7) طلاب, واستخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (Spss) للوصول الى النتائج الاتية:

- أن التنوع في التمارين والتدريبات للمجموعة التجريبية ، أدى إلى إظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسن المتغيرات قيد البحث.

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، التدريب الدائري ، المهارات الهجومية

A proposed training program using circular training on developing some offensive skills among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science

Lect.Dr. Maher Fadel, Prof. Dr. Nofal Al-Hayali, Prof. Dr. Othman Adnan Al-Bayati

Iraq. University of Al Mosul. College of Physical Education and Sports Science

Othman_ad@yahoo.com

Abstract

The research aims to :

-Detect the effect of a proposed circular training program on developing some offensive handball skills among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science. The researchers used the experimental method for it suits the research nature .The the research community consisted of the fourth stage students of the academic season (2018-2019) of (129) students. The research sample was selected from the original community of (14) students, and they were divided into two experimental and control groups, Each of them consisted of (7) students. The researchers used the statistical program (SPSS) to obtain the following results.

-The diversity of exercises and training for the experimental group led to show results with a positive effect in improving the variables under study .

The experimental group outperformed the control group in the offensive skill variables – under study.

Keywords: training program, circular training, offensive skills

1- المقدمة:

تبرز أهمية البحث في كون التدريب الدائري في هذا المجال من أفضل الأساليب التدريبية لتحقيق التنمية الشاملة حيث يتطلب هذا التصميم العزيمة القوية مع الأداء، " كما إن التدريب الدائري هو واحد من أهم طرق التدريب، ويمثل شكلاً منظماً ومبرمجاً من أشكال تطوير القابليات البدنية لدى الرياضيين ". (عبد المهدي، 2008، ص52)

لذا ارتأى الباحثون دراسة تأثير المنهاج للتدريب الدائري بالطريقة التكرارية في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل، وجاءت مشكلة هذه الدراسة من خلال الندرة الواضحة للأبحاث العلمية التي تناولت موضوع الأساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية مما اتسم طابع اللعب الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة في الإعداد الفني الدقيق الذي يؤثر على تنمية المهارات من خلال إتباع المدربين الأسس العلمية في برمجة التدريب والأساليب التدريبية المختلفة الكفيلة بالارتقاء بالفرق إلى المستوى العالي، ومن خلال ملاحظة الباحثون تبين بأن ساعات المحاضرات لا تلبى حاجات الطلاب من التعلم والتدريب على المهارات الهجومية بشكل كافي واتقانها بالصورة الأمثل بهذه الأساليب في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى الطلاب، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة كونها إحدى المشاكل التي يعاني منها طلبتنا في الدروس العملية في الألعاب الجماعية.

2- اجراءات البحث:

2-1 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) والتي " يتم اختيارها اختياراً حراً على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان " (عبيدات واخران، 1988، ص306) وتمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم (129) طالباً، وبنسبة 100% بعد ان تم استبعاد الطلاب الرياضيين والمتميزون بالأداء العالي والبالغ عددهم (33) طالباً وبنسبة (25.58%)، إضافة الى استبعاد عينة التجارب الاستطلاعية والتي بلغ عددها (10) طلاب وبنسبة (7.75 %)، وقد تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (7) طلاب.

ولأجل تحقيق ذلك فقد أجرى الباحثون التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط متغيرات العمر التدريبي والطول والوزن، " وبعض المهارات الهجومية ".

(الخياط والحياي، 2001، ص121-140)

الجدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن وبعض المهارات الهجومية (لغرض التكافؤ)

دلالة الفروق	قيمة (t)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسائل الاحصائية المتغيرات
	الجدولية*	المحتسبة	ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	2.179	0.965	0.899	20.899	0.756	21.286	العمر التدريبي (سنة)
غير معنوي		0.417	1.799	155.714	3.147	156.286	الطول (سم)
غير معنوي		0.363	3.848	62.857	3.505	63.571	الوزن (كغم)
غير معنوي		0.903	0.282	9.526	0.552	9.737	الطبطة المتعرجة
غير معنوي		0.242	2.820	18.49	1.345	18.143	المناولة والاستلام
غير معنوي		0.854	0.899	7.857	1.512	8.429	التهديف من الحركة (منطقة ال9م)
غير معنوي		1.867	0.899	8.143	0.817	9.000	التهديف من الحركة (منطقة ال6م)

* قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (12).

2-2 اجراءات البحث التجريبية:

ان استخدام طريقة اسلوب التدريب الدائري بالطريقة التكرارية هي لغرض تمكين الطلاب من التدريب والتعلم والتكرار للأداء واختصاراً للوقت وتوفير قدر كافي من التمرين والتمرس على اداء المهارات (درويش وحسانين , 1999 , ص45)

فضلا عن عدم خلق الملل والتعب من خلال تقنين فترات الراحة والعمل وفق متطلبات الأداء للطلاب ومراعاة كافة الجوانب التي تسهم في خدمة الطلاب من الناحية المهارية الهجومية , اذ تم اجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب والبالغ عددهم (10) طالباً، وتم استبعادهم عن اجراءات البحث الاساسية، اضافة الى ذلك أجرى الباحثون مجموعة من المقابلات مع أساتذة في مجال الاختصاص لبيان رأيهم في الاختبارات الذي تم أعدادها وكيفية تنظيم ترتيب المحطات التدريبية، الموضحة في الاستبيان المرفق في الملحق (2) والذي يبين ويشرح تفاصيل التمارين، وقد تمت هذه التجربة بتاريخ 2019/1/6 وكان الهدف منها:

- 1- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة.
- 2- التأكد من ملائمة الاختبارات والتمرينات ومدى تفهمها من قبل عينة البحث.
- 3- معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحثون اثناء اداء الاختبارات والتمرينات ومحاولة تذليلها.
- 4- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ كل محطة تدريبية والوقت الكلي ومحاولة مراعاة اثناء الأداء الصحيح.

2-2-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد عينة البحث بمجموعتيه وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للوقوف على المستوى المهاري لأفراد عينة البحث ولمدة يوم واحد، وكان ذلك بتاريخ 2019/1/9.

2-2-2 التجربة الرئيسة:

تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث في المدة (2019/2/17 ولغاية 2019/4/17) , إذ قام مدرس مادة كرة اليد بتنفيذ (15) وحدة تدريبية لتدريب بعض المهارات الهجومية بكرة اليد على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل، وبواقع (2) وحدتين تدريبيية، ولهذا الغرض اعد الباحثون مجموعة من المحطات وفق اسلوب التدريب الدائري. - تم إعطاء المجموعة التجريبية التدريبات بأسلوب الدائري ، والمجموعة الضابطة تدرب تدريباتها الاعتيادية.

- إن الوحدات التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت متشابهة في الجزء التمهيدي والجزء الختامي أما الاختلاف فكان في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية حيث تمارس التمارين على شكل محطات للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة تمارس ايضا تدريبات المهارات ولكن ليس بأسلوب المحطات.

2-2-3 الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية

- الجزء التمهيدي(الأحماء)

يبدأ الدرس بوقوف الطلاب على شكل خط مستقيم، بعد تسجيل الغياب وترديد تحية البداية يقوم المدرس بإعطاء التمارين البدنية العامة والخاصة للطلاب، اذ يستغرق هذا الجزء (13) دقيقة وتكون متساوية لكل مجموعة من حيث الزمن والتمارين البدنية.

- الجزء الرئيسي

بعد الانتهاء من الجزء التمهيدي يشكل الطلاب مربع ناقص ضلع ثم يقوم المدرس بشرح المهارة مع تقديم نموذج حركي ثم يقوم بتطبيق المهارة على طالبين أو أكثر وتصحيح الأخطاء الذي ترتكب وتشخيص النواحي الأساسية في المهارة للمجموعة التجريبية وقد يستغرق الجزء الرئيسي من (30-45 دقيقة)، اما فيما يخص التكرارات وفترات الراحة فيتم تحديدها وفق التجارب الاستطلاعية ومثبت في نموذج الوحدة التدريبية المعروض في الملحق (3).

- الجزء الختامي

يشمل هذا الجزء ممارسة لعبة صغيرة ليخدم المهارة الذي تلقوها في الدرس، اذ يستغرق هذا الجزء (7) دقائق.

2-2-4 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث للمجموعتين وبمساعدة فريق العمل المساعد للوقوف على مدى التطور الحاصل في المهارات الهجومية ونتائجه لأفراد عينة البحث ولمدة يوم واحد، وكان ذلك بتاريخ 2019/3/25 وبنفس تسلسل اداء الاختبار في الاختبار القبلي. 2-5 الوسائل الإحصائية : تم معالجات البيانات احصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss).

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المهارات الهجومية ومناقشتها

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		ع+	س	ع+	س		
2.179	3.187	0.080	9.143	0.552	9.737	ثانية	الطبطبة المتعرجة
	6.246	2.138	25.714	1.345	18.143	تكرار	المناوله والاستلام
	8.647	0.817	11.000	1.512	8.429	درجة	التهدف من منطقة ال6م
	8.657	0.535	11.571	0.817	9.000	درجة	التهدف من منطقة ال9م

يتبين من الجدول (2) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية قيد البحث وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالغلة (2.179), اذ يعزو الباحثون تلك النتائج التي تم التوصل اليها في اختبارات المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية الى التنوع في التمرينات والتدريبات المقترحة والتي تضمنها البرنامج التدريبي الدائري والذي سعى الى تطوير الاداء المهاري الهجومي للطلاب وبث روح المنافسة والاثارة بين الطلاب في كل محاولة وانهاء المحطة المخصصة لكل مهارة بأفضل اداء وصولاً لتحقيق اهداف البحث.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية ومناقشتها

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية

النتيجة	قيمة (ت)	الاختبارات البعدي	الاختبارات القبلية	وحدة	المعالم الإحصائية
---------	----------	-------------------	--------------------	------	-------------------

	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	القياس	المهارات الهجومية
2.179	0.283	0.265	9.531	0.282	9.526	ثانية	الطبطة المتعرجة
	2.248	1.618	19.571	2.820	18.429	تكرار	المناوله والاستلام
	2.121	1.113	8.286	0.899	7.857	درجة	التهدف من منطقة ال6م
	1.549	0.976	8.429	0.899	8.143	درجة	التهدف من منطقة ال9م

* معنوي عند نسبة خطأ ودرجة حرية (12) وقيمة (ت) الجدولية.

يتبين من الجدول (3) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطا الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية قيد البحث وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.179), اما فيما يخص المجموعة الضابطة التي تدرت تدريباتها الاعتيادية فلم ترتقي نتائجها الى المعنوية فقط بالمناوله والاستلام, بالرغم من النتائج التي اظهرها الجدول (3) والذي يبين الفروق في النتائج بين الاختبارات القبليه والبعديه.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية ومناقشتها

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعديه للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية

النتيجة	قيمة (ت)	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	وحدة	المعالم الإحصائية
---------	----------	-----------------	-----------------	------	-------------------

	المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المهارات الهجومية
		ع+	س	ع+	س		
2.179	3.714	0.265	9.531	0.801	9.143	ثانية	الطبطة المتعرجة
	6.061	1.618	19.571	2.138	25.714	تكرار	المناوله والاستلام خلال 30 ث
	8.647	1.512	8.429	0.817	11.000	درجة	التهدف من منطقة ال6م
	8.657	0.817	9.000	0.535	11.571	درجة	التهدف من منطقة ال9م

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطا الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية قيد البحث وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالباغة (2.179). من خلال ما تقدم يعزو الباحثون النتائج اعلاها في الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث الى استخدام التدريب الدائري الذي كان له الدور الكبير في هذه النتائج من خلال تكرار الاداء بصورة مثالية وتنافسية , وهذا يتفق ورأي (علاوي , 1992) في ان العناية في اختيار التمرينات والتنوع فيها يسهم في تحسين مستوى الفرد الرياضي وتحقيق المستوى الرياضي الجيد. (علاوي , 1992, ص120)

كما ويؤكد هذا ايضا (عثمان , 1990) اذ يجب على المدرب او المعني بأعداد البرنامج التدريبي ان يكون دقيقاً في وضعه للبرنامج ومراعياً جميع مكونات البرنامج التدريبي وفق الاسس العلمية التي تقوم عليها مبادئ علم التدريب وبغية تحقيق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج ومحاولة زيادة كفاءة اللاعب والارتقاء بمستواها الرياضي. (عثمان , 1990 , ص95)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أن التنوع في التمارين والتدريبات للمجموعة التجريبية، أدى إلى إظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسن المتغيرات قيد البحث.

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة إجراء دراسة أخرى تتناول طريقة التدريب الدائري بطريقة المحطات على صفات بدنية وفعالية رياضية أخرى.

2- إجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة على فئات عمرية أخرى ومن كلا الجنسين، وعلى ألعاب أخرى.

المصادر

- الخياط , ضياء والحيالي, نوفل محمد (2001): "كرة اليد", دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل.

- درويش, كمال وحسانين , محمد صبحي (1999): "الجديد في التدريب الدائري", مركز الكتاب للنشر والتوزيع , القاهرة , مصر.

- عبد المهدي , باسل (2008): "مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعد", مطابع التعليم العالي, الطبعة (2), بغداد, العراق.

- عبيدات, نوقان ، وآخران (1988): "البحث العلمي", دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان, الاردن.

- عثمان, محمد (1990): "موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم", دار القلم للنشر والطباعة، الكويت.

- علاوي, محمد حسن (1992): "علم التدريب الرياضي", دار المعارف، الطبعة (12), القاهرة, مصر.

الملحق (1)

استمارة استبيان آراء السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي بكرة اليد لتحديد التمرينات

بالمحطات التدريبية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

الأستاذ.....المحترم..

في النية إجراء البحث الموسوم (برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) يهدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام التدريب الدائري وفق تمارين تخدم المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم التمرينات ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة اليد، يرجى بيان رأيكم في تحديدها وإضافة أي تعديل ترونها مناسبة لم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان لتحقيق أهداف البحث.

الاسم:

اللقب العلمي:

الكلية :

التاريخ:

التوقيع:

الباحثون

التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي

- داخل منطقة المرمى تقوم عينة البحث التجريبية برمي الكرة للأعلى واستلامها من الثبات - من الحركة- من القفز للأعلى.

- وضع عدة شواخص على منطقة الـ(6م) ومنطقة الـ (9م) ويقوم الطالب بالجري بالكرة اي طبطبة الكرة بشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً.
- توضع مربعات مثبته على قائمي الهدف اليمين واليسار ويقوم الطالب بالتهديف من الحركة من منطقة الـ (6) ومنطقة الـ (9م) على المربعات محاولة ادخال الكرة من خلالها.
- مناولة واستلام الكرة على الحائط بحيث يقف كل طالبين خلف بعضهم فيقوم الطالب الأول بمناولة الكرة على الحائط ويقوم الرجوع للخلف ويستلمها الطالب الثاني وهكذا باستمرار.
- وضع أربعة شواخص متقابلة وشاخص بالوسط وينطلق الطالب بالانطلاق بالكرة وطبببتها بصورة مستقيمة باتجاه الشاخص المقابل والدوران حوله والتوجه نحو الشاخص الذي بجانبه والدوران حوله ومن ثم التوجه للشاخص الذي بالوسط والدوران حوله ومن ثم التوجه للشاخص الذي بجانب شاخص البداية والدوران حوله والانطلاق نحو شاخص البداية.
- وضع شاخص امام منطقة الـ (6م) يقوم الطالب باستلام الكرة من الزميل وعمل الثلاثية والنهوض قبل الشاخص والتهديف.
- وضع شواخص عدد (6) وجميع المناولات في هذا التمرين قطرية فقط التميريرة بين الطالب الأول والثاني والخامس والسادس تمريرة مستقيمة.
- توضع كرة على خط المرمى بين القائمين للهدف بجانبه الأيمن واليسر ويقوم الطلاب بإصابات الكرات من منطقة الـ(9م) من الحركة.
- توضع كرة على خط المرمى بين القائمين للهدف بجانبه الأيمن واليسر ويقوم الطلاب بإصابات الكرات من منطقة الـ(9م) من الثبات.

الملحق (2)

آراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي بكرة اليد حول تحديد أهم المهارات الهجومية

الأستاذ الفاضل المحترم
 في النية إجراء البحث الموسوم (برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تطوير بعض
 المهارات الهجومية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
 يهدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام التدريب الدائري وفق تمارين تخدم المهارات الهجومية
 لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم المهارات
 ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة اليد، يرجى بيان رأيكم في تحديدها
 وإضافة أي تعديل ترونها مناسبة لم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان لتحقيق أهداف البحث.
 شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير

التسلسل	المهارات الهجومية	اختيار المهارات
(1)	الطبطة	()
(2)	المناوله والاستلام	()
(3)	التهديف	()
(4)	الخداع	()
(5)		

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع:

الملحق (3)

نموذج وحدة تدريبية للمتغيرات المهارية الهجومية لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الأسبوع الثاني

المهارات الهجومية	التمارين المستخدمة	التكرار	زمن الأداء	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المحطات	الزمن الكلي
المحطة الأولى	داخل منطقة المرمى تقوم عينة البحث التجريبية برمي الكرة للأعلى واستلامها من الثبات - من الحركة - من القفز للأعلى	3	60ثا	1	1,35د	14د
	وضع عدة شواخص على منطقة ال(6م) ومنطقة ال(9م) ويقوم الطالب بالجري بالكرة اي طبطة الكرة بشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً	3	20ثا	1		
	توضع مربعات مثبته على قائمي الهدف اليمين واليسار ويقوم الطالب بالتهديف من الحركة من منطقة ال(6) ومنطقة ال(9م) على المربعات محاولة ادخال الكرة من خلالها	3	25ثا	1		
المحطة الثانية	مناولة واستلام الكرة على الحائط بحيث يقف كل طالبين خلف بعضهم فيقوم الطالب الأول بمناولة الكرة على الحائط ويقوم الرجوع للخلف ويستلمها الطالب الثاني وهكذا باستمرار	3	30ثا	1	1,35د	14د
	وضع أربعة شواخص متقابلة وشاخص بالوسط وينطلق الطالب بالانطلاق بالكرة وطبقتها بصورة مستقيمة باتجاه الشاخص المقابل والدوران حوله والتوجه نحو الشاخص الذي بجانبه والدوران حوله ومن ثم التوجه للشاخص الذي بالوسط والدوران حوله ومن ثم التوجه للشاخص الذي بجانب شاخص البداية والدوران حوله والانطلاق نحو شاخص البداية	3	25ثا	1		
	وضع شاخص امام منطقة ال(6م) يقوم الطالب باستلام الكرة من الزميل وعمل الثلاثية والنهوض قبل الشاخص والتهديف	3	15ثا	1		
المحطة الثالثة	وضع شواخص عدد (6) وجميع المناولات في هذا التمرين قطرية فقط التمريرة بين الطالب الأول والثاني والخامس والسادس تمريرة مستقيمة	3	15ثا	1	1,30د	14د
	توضع كرة على خط المرمى بين القائمين للهدف بجانبه الأيمن واليسار ويقوم الطلاب بإصابات الكرات من منطقة ال(9م) من الحركة	3	15ثا	1		
	توضع كرة على خط المرمى بين القائمين للهدف بجانبه الأيمن واليسار ويقوم الطلاب بإصابات الكرات من منطقة ال(9م) من الثبات	3	15ثا	1		

الملحق (4)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء المهارات الهجومية واختباراتها الخاصة بهما والتمارين والمنهاج التدريبي التي أجراها الباحثون

أسماء السادة المتخصصين	المهارات الهجومية	الاختبارات المهارية	التمارين المستخدمة	المنهاج التدريبي	الاختصاص	اللقب العلمي	أسم الكلية والجامعة
د. عبد الوهاب غازي	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة يد	أستاذ	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. محمد خليل	*	*	*		بايوميكانيك/كرة يد	أستاذ	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. نبيل محمد عبد الله	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة سلة	أستاذ مساعد	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. علي حسين طنبيل	*	*	*		قياس وتقويم/جمناستك	أستاذ مساعد	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. اسماعيل عبد الجبار	*	*	*		علم نفس رياضي/كرة يد	مدرس	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
احمد عبد المطلب	*	*	*		قياس وتقويم/كرة يد	مدرس	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

